

# SOUSTŘEDĚNÍ SMILOVICE

24.-26. září 2021

- **Místo:** SPORTCENTRUM Smilovice (Smilovice 168, 739 55) - <https://www.sportcentrum-smilovice.cz/>
- **Cesta:** doprava vlastní
- **Termín:** pátek 24. 9. – neděle 26. 9. 2021 (2 noci)
- **Příjezd:** v pátek odpoledne (14:45)
- **Odjezd:** v neděli po obědě (13:00)
- Jedeme společně s kategorií U9 Bazaly
  
- **CENA:** 2200Kč
- V ceně:
  - 2 noci ubytování
  - Plná penze (přímo v areálu): snídaně, oběd, večeře, svačiny, pitný režim
  - Pronájem sportovní haly
  - Pronájem venkovního travnatého hřiště

## Přibližný program:

### Pátek:

14:45 Příjezd, ubytování

16-17:30 Trénink

18-18:30 Večeře

19-20 Trénink hala

20:15 – Druhá večeře

20:30 – Pingpong, stolní fotbal, klid

21:30 – statický strečink, Večerka

### Sobota:

7:30 Budíček

8 Snídaně

9-10:15 Testování

10:15 Svačina

10:30-11:30 Trénink

12-12:45 oběd

12:45-14 odpolední klid

14:30-příprava, rozcvička

16-17:45 PU FCB – MFK Havířov

18-18:30 večeře

19-20 Zhodnocení utkání, soutěže

20:30 druhá večeře

21:30 statický strečink, večerka

### Neděle:

7:30 rozcvička, ranní výběh

8:30 snídaně

9:30-11:30 trénink

12 oběd

13:00 odjezd domů

### Co s sebou:

Ofocená kopie průkazu zdravotní pojišťovny

Obuv: přezůvky na chození po budově, sálky, kopačky.

Sportovní oblečení: Věci do haly i na ven (klubové): tepláky, trička, mikina, bunda, trenýrky

Ostatní sportovní věci: chrániče, štlupny, čepice, láhev na pití, termo prádlo, spodní prádlo, ponožky, ručník, pyžamo, hygienické potřeby + ostatní dle uvážení, (finanční hotovost dle uvážení)

Nedávejte prosím dětem větší množství sladkostí, cukrovinek, chipsů, tyčinek aj.

Děti mají pravidelnou stravu.

